

Примерное двухнедельное МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД для детей посещающих МБДОУ «Детский сад «Теремок» № 2

Возрастная категория: **3-7 лет**

Неделя-1

День-1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	7,13	8,87	26,2	235	93
	Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	263
	Батон горчичный	35	2,15	0,75	14,65	73	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
		422					
	Сок	150	0,6	0	16,15	69	
Итого за завтрак		572	10,71	17,45	68,81	466	
обед	Овощи свежие или салат	60	0,33	0,07	0,94	7	
	Щи с мясом, со сметаной	200/15/10	6,34	5,92	8,59	113	56
	Рис отварной	150	3,37	5,49	27,15	189	191
	Бифстроганов из отварной говядины	100	16,73	15,78	4,25	225	93
	Компот из сух/фр	180	0,28	0	18,14	71	241
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		730	29,45	27,66	76,79	679	
полдник	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,82	6,83	6,46	94	13
	Яйцо вареное	40	5,2	4,8	0,28	63	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	253
	Батон горчичный	30	1,84	0,6	12,56	63	
	Кондитер	20	1,6	2,2	14,2	82	
Итого за полдник		330	14,58	18,97	52,45	432	
Итого за день:			54,74	64,08	198,05	1577	

День-2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,92	7,34	31,37	219	90
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	260
	Батон горчичный	35	2,15	0,75	14,65	73	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
		422					

	Фрукты	130	0,5	0,5	13,11	59	
Итого за завтрак		552	9,84	17,32	71,21	443	
обед	Овощи свежие или салат	60	0,33	0,07	0,94	7	
	Суп гороховый на к/бульоне с гренками	200/20	5,72	0,48	16,12	101	36
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137	206
	Котлета из курицы	70	11,02	10,62	11,64	191	178
	Компот из сух/фр	180	0,28	0	18,14	71	241
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		720	22,81	16,37	85,01	581	
полдник	Сырники со сгущенным молоком	130/30	18,69	13,9	13,68	280	129
	Молоко	180	5,04	5,76	8,5	110	255
Итого за полдник		340	23,73	19,66	22,18	390	
Итого за день:			56,38	53,35	178,4	1414	

День-3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Овощи порционные/салат	60	0,33	0,07	0,94	7	
	Омлет натуральный	100	7,83	9,06	3,16	125	111
	Какао на молоке	180	3,78	3,96	25,55	153	249
	Батон горчичный	40	2,45	0,86	16,74	86	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
	Сыр	15	5,2	5,2	0	50	
		402					
	Фрукты	130	0,5	0,5	13,11	59	
Итого за завтрак		532	20,16	24,73	59,61	525	
обед	Суп картофельный с макарон/ изд., с курицей	200/15	8,15	1,4	11,62	112	38
	Рагу из овощей с мясом	180	12,7	12,83	14,45	253	77
	Компот из сух/фр	180	0,28	0	18,14	71	241
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		600	23,53	14,63	61,93	510	
полдник	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31	41
	Рыбное суфле	70	12,13	5,64	2,85	111	268
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	253
	Батон горчичный	30	1,84	0,6	12,56	63	
	Кондитер	15	0	0,01	13,8	54	
Итого за полдник		355	18,84	10,31	55,13	389	
Итого за день:			62,53	49,67	176,67	1424	

День-4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	--	--	-------------------------	-------------

			белки	жиры	угле воды		
завтрак	Каша «Здоровье» молочная жидкая	200	7,54	9,81	30,77	237	
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	260
	Батон горчичный	35	2,15	0,75	14,65	73	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
		422					
	Фрукты	130	0,5	0,5	13,11	59	
Итого за завтрак		552	10,46	19,79	70,61	461	
обед	Салат витаминный	50	0,57	3,58	3,93	50	5
	Свекольник с говядиной, сметаной	200/15/ 10	6,21	5,93	8,12	110	56
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137	206
	Тефтеля из говядины	70	10,87	8,25	11,25	135	162
	Сок фруктовый	180	0,94	0	24,26	115	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		690	24,05	22,96	85,73	621	
полдник	Манные биточки	150	5,19	5,5	23,53	164	66
	Кисель	180	0	0	17,64	72	233
	Батон горчичный	30	1,8	0,6	12,56	63	
Итого за полдник		360	6,99	6,1	53,74	299	
Итого за день:			41,5	48,85	210,08	1381	

День-5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическая ценность	№ рецеп туры
			белки	жиры	угле воды		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,09	8,13	36,54	252	96
	Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	263
	Батон горчичный	35	2,15	0,75	14,65	73	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
		422					
	Сок фруктовый	150	0,6	0,15	16,15	69	
Итого за завтрак		572	11,67	16,86	79,15	483	
обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56	33
	Суп картофельный с фасолью, мясом	200/15/	5,77	4,98	21,35	156	257
	Жаркое по домашнему с мясом	200	10,62	10,86	19,4	243	153
	Компот из свеж. фр	180	0,14	0	21,5	85	240
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		680	19,78	19,53	84,99	614	
полдник	Блины с вареньем	150/30	11,3	17,65	86,1	476	267
	Молоко	180	5,04	5,76	8,5	110	
Итого за полдник		360	16,34	23,41	94,60	586	
Итого за			47,79	59,8	258,74	1683	

день:							
-------	--	--	--	--	--	--	--

Неделя-2

День-6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша «Дружба» молочная жидкая	200	6,32	10,18	26,34	232	84
	Чай с сахаром	180	0,76	2,75	11,7	44	263
	Батон горчичный	35	2,15	0,75	14,65	73	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
		422					
	Сок фруктовый	150	0,6	0,15	16,15	69	
Итого за завтрак		572	9,9	18,91	68,95	463	
обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56	33
	Суп картофельный с рыбными консервами	200/	5,56	3,9	12,57	112	87
	Плов из говядины	170	19,46	16,55	26,97	334	163
	Компот из сух/фр	180	0,28	0	18,14	71	241
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		650	28,55	24,5	80,42	647	
полдник	Рыба под омлетом	120	17,87	5,01	3,65	131	249
	Какао на молоке	180	3,78	3,96	25,55	153	249
	Батон горчичный	30	1,84	0,6	12,56	63	
	Кондитер	15	0	0,01	13,8	54	
Итого за полдник		345	23,49	9,58	55,56	401	
Итого за день:			61,94	52,99	204,93	1511	

День-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/30	20,49	13,56	14,88	272	117
	Чай с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98	262
	Батон горчичный	35	2,15	0,75	14,65	73	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
		372					
	Фрукты	130	0,5	0,5	13,11	59	
Итого за завтрак		502	26,02	22,81	58,68	547	
обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,96	3,05	5,17	51	11
	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,38	5,57	18,16	144	43
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137	206
	Котлета из говядины	70	10,87	8,25	11,25	135	162
	Компот из сух/фр	180	0,28	0	18,14	71	241
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за		700	22,95	22,07	90,89	612	

<i>обед</i>							
полдник	Овощное рагу	150	3,5	5,09	14,45	147	77
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	260
	Батон горчичный	30	1,84	0,6	12,56	63	
Итого за полдник		360	5,54	9,24	38,98	257	
Итого за день:			54,51	54,12	188,55	1416	

День-8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,95	7,34	32,46	192	98
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	260
	Батон горчичный	35	2,15	0,75	14,65	73	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
	Сыр	15	5,2	5,2	0	50	
		437					
	Фрукты	130	0,5	0,5	13,11	59	
Итого за завтрак		567	14,07	22,52	72,3	466	
обед	Салат из свежих овощей	60	0,33	0,07	0,94	7	
	Борщ с мясом, сметаной	200/15/10	7,75	5,6	5,5	92	27
	Макароны отварные	150	5,52	4,62	26,45	168	194
	Тефтеля из говядины	70	7,39	8,19	9,76	143	172
	Компот из сух/фр	180	0,28	0	18,14	71	241
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		700	23,67	18,88	88,51	555	
полдник	Рыба под овощами	140	14,52	8,03	7,51	160	144
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	253
	Батон горчичный	30	1,84	0,6	12,56	63	
	Кондитер	15	0	0,01	13,8	54	
Итого за полдник		365	20,48	13,18	52,82	407	
Итого за день:			58,22	54,58	213,63	1428	

День-9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Каша кукурузная (пшеничная) молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	202	84
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	260
	Батон горчичный	35	2,15	0,75	14,65	73	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
		422					
	Фрукты	130	0,5	0,5	13,11	59	

Итого за завтрак		552	10,36	18,05	75,12	426	
обед	Суп картофельный с фрикадельками	200/30	2,5	2,28	20	114	34
	Голубцы ленивые с мясом	200	14,62	14,64	19,68	266	150
	Компот из сух/фр	180	0,28	0	18,14	71	241
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		620	19,8	17,32	75,54	525	
полдник	Омлет натуральный	100	7,83	9,06	3,16	125	111
	Какао на молоке	180	3,78	3,96	25,55	153	249
	Батон горчичный	30	1,84	0,6	12,56	63	
	Сыр	15	5,2	5,2	0	50	
Итого за полдник		325	18,65	18,82	41,27	391	
Итого за день:			48,81	54,19	191,93	1342	

День-10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Вермишель молочная жидкая	200	6,6	9	20,64	187	35
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	253
	Батон горчичный	35	2,15	0,75	14,65	73	
	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,11	45	
		422					
	Сок фруктовый	150	0,6	0,15	16,15	69	
Итого за завтрак		572	13,54	19,52	70,5	504	
обед	Салат из свежих овощей	60	0,96	3,05	5,17	51	11
	Суп с клецками, с курицей	200/15	3	2,63	13,47	90	37
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137	206
	Котлета рыбная любительская	70	9,63	3,14	7,79	96	135
	Компот из свеж. фр	180	0,14	0	21,5	85	240
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,72	74	
Итого за обед		700	19,19	14,02	86,1	533	
полдник	Сырники с вареньем	130/30	18,69	13,9	13,68	280	129
	Молоко	180	5,04	5,76	8,5	110	255
	Батон горчичный	30	1,84	0,6	12,56	63	
Итого за полдник		370	25,57	20,26	34,74	453	
Итого за день:			58,3	53,8	191,34	1490	
Среднее значение за период			54,48	54,54	201,23	1467	